供給種種智識與經驗　做到老學到老　指示一切黑幕與祕訣

□□君欲在社會上，吃飯…謀事…成家…立業乎

□□君欲在世界上，創偉大事業…成有名人物乎

▲非有出人頭地與衆不同之常識不可

▲欲得到充分的常識。非常讀本報不可。因本報係專門灌輸有益實用常識的報紙……

▲能改造陳腐的腦筋！

▲能發明新穎的思想！

打破晚近出版小說化的報紙。務使讀者化區區之代價。得獲高尚之常識。

●學生讀了……本報……可當做校外課本
●家長讀了……本報……可得到治家格言
●青年讀了……本報……可獲着不少思想
●婦女讀了……本報……可明瞭解放自由
●父母讀了……本報……可知道育兒常識
●商人讀了……本報……可操着營業勝利
●工人讀了……本報……可發明實業用品
●蕩子讀了……本報……可立刻棄邪歸正

▲俗語說。「寧可不識字。不可不識人。」這兩句話果然不差。其實人果然要識。字也不得不識。比較起來似乎識人來得難些。本報是專門供給許多識人的方法。不可不看。

▲醫藥是吾人所少不來的。一旦生病。不幸遇到庸醫。豈不危險。本報供給的醫藥常識。都是從著名中西醫師那裏參考而來的。看了不致上庸醫的當。

▲應酬交際。禮術往來。都是不能免的。這其中的手續。本報却詳詳細細陸續報告於讀者。

▲本報所刊各稿。篇篇有價值。節節含實用。為百萬讀者熱烈歡迎之報紙。凡機關學校商店團體家庭等。至少應定閱一份。定費全年二元五角。優待定戶實收一元。並贈送有價值之小說。

▲凡能介紹五人定閱本報全年者。得贈閱本報一年。以示優待。而資鼓勵。

●報費請掛號郵匯。不致有誤。款到原班寄奉。

●已定本報者切勿間斷。未定本報者從速定閱。化區區二元之代價得獲一年中許多利益。何樂不為。

（定費）每三日出一期（全年）一百二十期優待定費二元（半年）六十期一元二角寄費在內國外加倍郵票九五折通用

遠東眼鏡公司

放大光明

奉贈紅股單

購鏡之欵加利回本

滿三年後

▲有意想不到的便宜

▲百年難逢的好機會

（一）本公司今屆十週紀念將十年內公積金五成充作「紅股單」奉贈主顧聊表敬意

（二）本公司平時價目比別家便宜在紀念期內再打七折

（三）購滿洋五元以上眼鏡一副者當奉贈價值洋五元之紅股單一張多則類推另贈股東優待券一張持券購鏡均照存本計算

（四）諸君所得紅股單定為常年八厘滿三年後將購鏡之欵加利回本誠起發社會互助之精神為空前絕後之大犧牲

上海大新街三馬路南首遠東眼鏡公司

▲徵求投稿▼

本館除特約撰述輪流著稿外，固無需外稿，近為集思廣益起見，擬徵求下列稿件，如荷讀者惠賜鴻文，無任歡迎、一經刊登，略備薄酬，聊博雅興，茲將徵稿列下、

婚姻、醫藥、衛生、性病、花柳、新婚、旅行等常識、及社會黑幕、一律歡迎、抄襲稿件、一經舉發、即取銷酬贈、並宣布姓名、投稿者須開明詳細姓名住址、

本館編輯部啓

養和室白濁粉

萬國無敵五淋聖藥完全除根出清新老危險淋濁梅毒永無復發每料大洋二角五分主顧認明前農商部註册執照老牌子總發行所南京路大慶里底

分售處　大馬路二馬路　三馬路四馬路　五馬路六馬路　各烟紙號均有代售

請吸好運道香烟

烟絲嫩黃　氣味芬芳　價廉物美　人人愛吸

◀中國華達烟公司▶

迎合新潮流的

博覽書局

▲新屋落成

▲今日開幕

地點　小西門蓬萊市場

發行各種書籍　兼售儀器文具

◎為新時代中的新書局

闢一新計劃

▲▲辦法完備之至▲▲佈置井井有條

統辦各種有價值少空談的書籍

■薄利多賣……■歡迎參觀、

■優待學界……■利益優厚

▲請指教　▲請批評

大常識

褚民誼題

■第一八五期■

■中華民國十九年七月七日■

◀每份售洋二分▶

（上海新閘福康路福鑫里六四〇號）

■定報價目■ 每三日出版一張本外埠（全年）一元特價二元（半年）一元二角寄費在內國外加倍郵票九五折通用

■廣告刊例■ 封面每期每格五元每格十四字高十行　潤　中縫分三格每期每格七元　新聞中及長期面議

笑笑笑

▶笑與人生的關係◀

注重衛生——不可不笑

笑能強健身體　笑能治療疾病　笑能解憂增樂　笑能延年益壽

笑是人類特別的機能。試看無論何種動物。沒有能夠笑的。譬如犬。只能在悲哀的時候。發出一種凄慘的聲音。至於快活的時候。萬萬不能表現笑的形狀。或笑的聲音。世人往往以為笑是我們天然的本能。毫不足奇。也不看重他。那知笑與人生。有極大關係哩。所以我說現在把笑對於人生的好處說一下子。諸君看了。到也是一種常識呢。

（一）能助身體康健。笑的時候能使血脈流通。腦氣活潑。於是呼吸也自在。肺部也舒迭了。不但如此。胃的消化作用。和笑也有密切關係。生理學家說。「吃飯以後能很快樂。很歡喜。則消化進行不止。若忽然憤怒。則消化力就驟然停止。就成疾病了。」又試看世上怡悅自在。心中沒有憂愁的人。常常能延年益壽。這就可能證明笑助身體的康健了。

（二）能治疾病　疾病的時候。往往心中非常焦急憂悶。這是人的常情。而且這個脾氣。無法可醫。無藥可治。惟有笑到是一個獨一無二的良法。因為病的不能痊愈。大半由於病人焦急憂愁。能一日到晚快快樂樂。則病自然痊愈了。同村有王某。患了肺勞。中醫西醫。都已看遍。但始終沒有一個好的結果。於是終日鬱鬱不樂。情願快快尋死。後來醫生告他以笑養病的法子。王某天天邀集幾個樂稽家談談笑話。尋些滑趣。久而久之。脫了習慣。日日談笑。不到半年。於是把病字拋棄腦後。肺病果然漸漸痊愈。到現在已健康如初了。

（三）能解憂增樂　衞生學家必須每日大笑幾次。這却是很有價值。譬如平時能時時歡哈自娛。非但免除疾病。且能解憂增樂。蓋憂 是最害身體。而且無論那一個人。都免不脫 憂 二個字。我們只能想法子除去。除去的法子。就是笑字。能快樂歡。則一切憂愁。自然忘却了。至於能增樂。這是個人曉得的。不待我來贅述了。

的好處。大概上面已經說過現在還有幾句話。要附帶敘告的。（甲）取笑固然要緊。但不可太近於謔的方面。（乙）要 得得當。否則反足以顯現醜陋的樣子。（丙）正當會場上。不可無理取笑。（丁）聽人演講時。雖有可 處。亦不可發聲。（戊）見貧賤的人不可取笑。（己）人有悲痛時。不可對他 。（庚）飲食時切不可。否則反有害衞生（辛）勿冷 別人。「黎春輝」

▲投函本報問病者。須附角鈔二角。或郵票二十分。空函恕不答覆。

▲本館恕不配藥。來函概不答覆。（定戶不在其例）

▲投函本館。如須答覆者。請附足郵票。空函不答。

□蛋之研究

（尙斐）

世界各國人民。無有不喜食蛋者。以蛋含養分之滋養料故也。大都吾等所食者。均爲雞蛋。鴨蛋鵝蛋則屬少數。魚卵有時亦爲人所嗜。惟多以鹽醃之。野蠻人民。則有以蛇卵壁虎卵爲食者。似覺太奇特矣。鷄卵大小不同。以其所含之滋養料言之。則蛋白含水百分之八十六。蛋白質百分之十二。脂肪百分之三十三。灰質百分之一。蛋大都不含糖質。此則吾人所宜知者也。蛋最初生時。內已含有細菌。而蛋黃所含之細菌。較蛋白爲多。因蛋白微有殺菌性質故也。此等細菌均穿蛋殼自外而入。如蛋殼陰濕汚穢。則細菌易於穿入。故夏天所生之蛋。較諸秋冬之蛋。含菌爲多而易腐敗也。蛋爲最佳之食品。因蛋不常傳染疾病。吾人未聞有食蛋而得病也。吾人如持蛋向明光照看。蛋質爲半透明體。凡蛋之壞者。其內含有暗點，一照即知也。

▲博覽書局已於本月五日開幕。一時遠近顧客前往購買者。至爲擁擠云。「菊」

□瘧疾預防法

（孔修）

夏秋的中間。瘧疾盛行。有日日瘧。有間日瘧。有三日瘧。他的徵候。先惡寒發熱。後出汗退涼。感染此症。最易耗血。往往患不多時。就面黃肌瘦。奄奄顯弱起來。推求原因。爲一種原生動物。由瘧蚊的媒介。傳入人體血管中。而成瘧蟲。他就寄生在赤血輪內。吸盡滋養料。再入其他血輪。很是利害。預防的方法。約有四種。

（一）殲滅蚊類。燃硫磺。一室的蚊蟲盡斃。芟除蕪穢。一方的蚊蟲絕跡。靜水蓄以魚類。食盡孑孓。小潭澆以煤油。幼蚊不生。潮濕的地方。宜種樹或開河。種樹收吸濕氣。開河流通水道。皆所以絕蚊類的生機。

（二）增加抵抗力。心身健全。百病不侵。衛生一道。夏秋尤要。至於瘧的特效藥。「金雞納霜」爲最佳。（俗名白藥。市肆都有代售。）所以居處瘧疾盛行的地方。宜服金雞納霜少許。以壯抵抗的力量。

（三）個人的防護。室用紗窗。牀用紗帳、或搖扇燃香。面和皮膚。抹用香油。皆可避蚊。又高樓較勝低屋。因瘧蚊的力。極高十英尺至十五英尺。而且夜不游行。也是防護方法。不過瘧蚊在晝間。亦常擾人。吾人應該在在注意驅除。那瘧疾自然無從發生了。

（四）瘧種的祛除。瘧蚊不是盡具瘧蟲的。必有患瘧的人。經他吮血。而後蚊可以傳染他人。所以蚊的。不是自有的。均是外間傳來的。現在欲除瘧種。當使患瘧的同藏而未發的。通通服以輕量的金雞納霜。減盡瘧種。那蚊。也自然無從媒介了。

□小常識

（桂寶萬）

▲去果子漬法　以麵粉撒於有漬之衣服上。數小時後。其跡自去。

▲漿糊免臭法　以硼酸粉少許。置漿糊中。可免發臭。

▲皮箱去印法　新購皮箱。每印有店號圖記。以豆腐渣擦之。可痕跡不留。

▲毛筆免蛀法　置筆於硫磺水中。浸透。久藏不蛀。或留花椒少許於筆套內亦可。

▲墨盒免臭法　盒中放樟腦少許。可免夏天發臭。或放花露水少許亦可。

▲治油灰指甲法　以白鳳仙花。連根葉搗爛敷之。換三四次即愈。

▲治遺精法　法以棉絮草三兩。加大棗十數枚。成濃湯。每日清晨及晚餐後。各服一碗。三日後即愈。

□急救法

「蔣壽生」

□誤吞銅物　多食荸薺核桃自能消化。或食荸薺茨菇。或濃煎砂仁湯飲之。亦消。

□治燙傷　法以老黃瓜。不拘多少。藏貯瓶內。旬日後。爛成水汁。用以治一切燙傷最爲神效。

□治蛇咬傷　法宜緊縛傷處。使毒不至散佈全身。速浸糞內。隨取酒蒜飽食之。使毒氣不至攻心。或礬石甘草等分。冷水服二三錢。再搗蒜[illegible]患處。加圓艾灸之。又五靈脂一兩。雄黃五錢。陳酒調服。塗於患處。

▲諸君如有關於衛生常識投寄本館。無任歡迎。一經刊登。略備薄酬。藉助文興。

▲蚊特刊。因稿未擠致未出版。特此聲明。

張摯林康侯　褚民誼杜月笙　刁德信　介紹鍾廷杏醫師

▲在北泥城橋中法大藥房開診

鍾醫師業於南洋醫科大學歷任西湖仁濟醫院上海中民醫院普愛醫院主任醫師其學問經驗早經社會所贊許尤外科內科花柳科爲最長鍾君現爲便利病家起見特在北泥城橋中法藥房總號開設門診所同人等相知有素而鍾世醫師仁心仁術深堪欽佩故亦樂爲介紹俾病者知所問津焉

診例

主治科目　內科　外科　花柳科

診病時間　門診　下午三時至五時　出診　下午五時至七時

診金　門診一元二角　出診六元四角　親友及貧病面議

□菜食與肉食

「祖奎」

人生於世。不可一日無食。語云。一日不食則飢。三日不食則病。七日不食則死。良以人當生活之際。每日必須消耗體質若干。不有食物以補充之。則安得而不病且死哉。但食物之種類。有植物質與動物質之別。近人有主張專食植物質者。謂之菜食主義。有主張專食動物質。者謂之肉食主義。吾人將安所適從乎。今將二說並舉之列如下。

（甲）菜食主義者之說　動物質食物。雖有[illegible]肪蛋白質等。養分然往往能使人感受疾病。如英國古時人民。酷好肉食。故患壞血病者極多。日本人大阪人民。亦嗜肉食。故患糖尿症者甚夥。此因動物質食物。能使血液中積聚尿酸故也。植物質食物。所養分。與動物質同。而可以免却血液中尿酸積聚之患。

（乙）肉食主義者之說　植物質食物中。雖亦有蛋白質等養分。但皆[illegible]於細胞膜內。甚難消化。且往往有纖維質。能刺激腸胃之壁。使其蠕動。便通頻煩。遂至養分之吸收減少。動物質食物。則並無此等害處。

以上二說。均走極端。折衷之說。則菜與肉不可偏於一端。因之有所謂雜食主義者出焉。據美國學者阿拖亞氏焉之研究。謂肉及菜之配合分劑。應隨年齡及生活狀態而不同。大抵幼年時宜食動物質。如乳汁是也。壯年時發育旺盛亦宜於肉食。中年以後。則宜漸次加植物質。減少動物質。若至暮年。則常多食植物質。絕對的減少動物質。方合衛生云。

□治銀幣聲啞法

（再連投稿）

銀子鑄洋的時候。無意中跌了一些水下去。所以牠的聲音就啞了。你若向烟紙店去兌角子。或銅元。他一定要貼水。現在我可以把牠救響。用洋鐵貳塊。拿銀洋夾在當中。再用火向下面的洋鐵燃之。約二三分鐘、他的聲音就會響了。

□舌之構造及衛生

「葉聲明」

舌之構造　舌之全部。爲筋肉所構成。有黏膜被其外面。作淡紅色。約分五部。最後爲舌根。尖端爲舌尖。其兩側爲舌側。上面爲舌背。下面爲舌底。背之上。有小點突起甚多。名曰舌狀乳頭。輪廓乳頭長也。絲狀乳頭。爲小稜圓體。其數甚多。徧布於舌背及舌側二部。蕈狀乳頭。形如狀。分布於絲狀乳頭之間。於尖爲特夥。輪廓乳頭。因各有輪狀之廓得名。爲數甚少。形狀稍大。位於根之近傍。排列成人字形。當輪狀乳頭之側面。及狀之頭之角。皆有如壺狀乳味蕾。其間有味神經之分布。食物入口咀嚼後爲唾液所溶解。觸於舌乳頭之味蕾。再由味神經而傳入於大腦。於是起之苦酸鹹味覺。

生　以勿傷頭。及勿使味神經疲勞爲主。過熱過冷之飲食物。皆非所宜。蓋易傷頭也。過度刺戟物。亦易使過神經疲勞。又咀嚼食物皆之時勿誤傷。並注意清潔。凡此數事。皆宜謹慎者也。

□楊梅不宜食

「吳國樑」

楊梅爲水菓之一。於夏節上市。有酸性。易引蒼蠅。加之各水菓販不知衛生。露置攤上售賣。蒼蠅叢集。傳染疾病。爲害人生。實則在樹上之時。已爲蒼所吮食。生卵其間。化爲蛆。鑽入其內。吾人不知。隨口而食。食後多腹痛變爲痢疾。諸君不信。可用冷鹽水一碗取楊梅浸於其中。片刻。即有小蛆自內蠕蠕而出。可證明矣。

□提倡雷齋素

「筆花」

我說這句話。恐怕有許多人要起來反對我責問我。你是大常識的編者。爲什麼不識時務的來提倡迷信。我說不……不……你們弄錯了。我所提倡的雷齋素。絕對不是要靠菩薩保佑因爲六月裏吃素的。確很有益處。如果十二月裏吃起雷齋素來。那我就不敢領教了。所以我在夏令的當兒。就實行吃素。並且抱着一百二十分的希望。大家吃來吃雷齋素罷。